

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

# εὖ ζῆν<sup>2</sup>

Η ευδαιμονία και η διαχείριση των θετικών  
συναισθημάτων σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία

Πρόλογος: ΒΑΡΒΑΡΑ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ



εὐ ζῆν<sup>2</sup>

ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Εὐ ζῆν 2. Η ευδαιμονία και η διαχείριση των θετικών συναισθημάτων σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Λεωνίδας Γεωργιάδης

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Γιώργος Τσίρης

ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ: Τζίνα Γεωργίου

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βάσω Βύρρα

© Λεωνίδας Γεωργιάδης, 2023

© Φωτογραφιών εξωφύλλου: Science History Images/Alamy Stock Photo, mejnak, Babich Alexander/Shutterstock Images

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2023

Πρώτη έκδοση: Μάιος 2023

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-4645-5

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-4646-2

*Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.*

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.**

*Από το 1979*

Έδρα:

Τατοῦ 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο:

Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800

**PSYCHOGIOS PUBLICATIONS S.A.**

*Publishers since 1979*

Head Office:

121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore:

13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800

e-mail: [info@psychogios.gr](mailto:info@psychogios.gr)

**[psychogios.gr](http://psychogios.gr) • <http://blog.psychogios.gr>**

ΛΕΩΝΙΔΑΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

εὐ ζῆν<sup>2</sup>

Η ευδαιμονία και η διαχείριση των δετικών  
συναισθημάτων σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία

Πρόλογος: Βαρβάρα Ασημακοπούλου



*Αφιερωμένο στην οικογένειά μου,  
την πηγή της Ευδαιμονίας μου*

*Μέγας είναι ο αγώνας, το έργο θεϊκό: για ένα βασίλειο,  
για την ελευθερία, για την αφθονία, για την αταραξία.*

*Επίκτητος, Διατριβαί, Β', ιθ', 29*



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

---

«Όλοι έχουμε λάβει ένα αναπάντητο μήνυμα από τον Θεό που πιθανώς να μην το έχουμε ανοίξει ακόμα [...]».

Το παραπάνω απόσπασμα από το νέο εξαιρετικό πόνημα του εκλεκτού φίλου και πνευματικού συνοδοιπόρου Λεωνίδα Γεωργιάδη με ενέπνευσε να γράψω αμέσως την εισαγωγή του. Με δικά μου λόγια, η βελτίωση του σύγχρονου κόσμου ξεκινά με τη βελτίωση του σύγχρονου ανθρώπου, δηλαδή εξαρτάται από εμάς τους ίδιους, τους εκφράζοντες μία από τις υπέροχες αρετές, την πίστη στις άπειρες δυνατότητες του ανθρώπου.

Η πρόταση του Λεωνίδα να προλογίσω το νέο του βιβλίο με τίμησε και με ενθουσίασε.

Το δεύτερο βιβλίο του Λεωνίδα, που ανήκει στην ευρηματική σειρά «Ευ Ζην», δεν θα μπορούσε να μη βάλει στο επίκεντρο αυτή τη φορά τα θετικά συναισθήματα, μετά την ενδελεχή αναφορά στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων μέσω της Στωικής φιλοσοφίας, στο πρώτο, εναρκτήριο, βιβλίο του της ίδιας σειράς.

Τα τελευταία χρόνια, παρακολουθώ, με θετική έκπληξη και, φυσικά, υπερηφάνεια, την «αναβίωση» των διδαγμάτων των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων με αφετηρία την Αμερική, με ενδεικτικούς εκπροσώπους της συγκεκριμένης τάσης τους Gregory Sadler, Paul Gilbert και Anthony Robbins, αλλά και μεταγενέστερα την Ευρώπη, με το δημοφιλές ρεύμα Modern Stoicism ([www.modernstoicism.com](http://www.modernstoicism.com)) και εκπροσώ-

πους όπως ο καθηγητής Christopher Gill, οι Massimo Pigliucci, Tim LeBon, Jules Evans και, φυσικά, ο Donald Robertson, που εμπνεύστηκε και ίδρυσε το Plato's Academy Centre ([platosacademy.org](http://platosacademy.org)), με σκοπό τη διοργάνωση εκδηλώσεων φιλοσοφικού περιεχομένου στον τόπο της Ακαδημίας Πλάτωνος, την αναβίωση και την εμπειρική απόδειξη των ιδεών των Στωικών φιλοσόφων.

Με πολλή χαρά είδα τον Λεωνίδα να στέκει στο ύψος αυτών των τάσεων και, μέσω της πλατιάς και βαθιάς αρχαιοελληνικής του παιδείας, να φέρνει τη δική του γνήσια ελληνική ματιά στην προώθηση των πολύτιμων αρχαιοελληνικών διδαγμάτων με σκοπό τη βελτίωση της καθημερινότητας του σύγχρονου ανθρώπου.

Το «φιλοσόφησέ το» είναι φράση ελληνικής επινόησης, γι' αυτό και η έννοιά του είναι κατανοητή από τους περισσότερους Έλληνες. Δηλαδή, σκέψου το περισσότερο με στόχευση στην ουσία και στο κεντρικό νόημα – διαδικασία που απασχολούσε τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους αλλά και τους νεότερους: η εύρεση του νοήματος σε καθετί, και ιδιαίτερα στα μεγάλα ζητήματα, όπως η αγάπη, η φιλία, ο έρωτας, η ζωή και ο θάνατος. Για ποιον λόγο ζούμε και, στη συνέχεια, ποιος είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος να ζούμε.

Πριν από τα δύο βιβλία της σειράς «Ευ ζην», ο Λεωνίδας μας έδωσε ένα βιβλίο «Μαθημάτων Φιλοσοφίας», όπου εκεί μοίρασε με περισσή γενναιοδωρία και ενδεδειγμένη στοιχειοθέτηση τις γνώσεις του, με τρόπο ώστε αυτές να γίνουν αντιληπτές από καθημερινούς ανθρώπους και να αποτελέσουν πολύτιμα διδάγματα για καλύτερη ζωή από εκείνους τους ανθρώπους για τους οποίους η φιλοσοφία αποτελούσε μια δυσνόητη ελιτίστικη επιστήμη που εκφραζόταν, και, τελικά, παρήμενε εντός των ορίων μιας μικρής ομάδας ακαταλαβίστικων και λίγο υπεροπτικών ακαδημαϊκών. Έτσι, τα τόσο πο-



λύτιμα φιλοσοφικά διδάγματα μπήκαν στην καθημερινότητά μας με κατανοητό τρόπο και με σκοπό να μας βοηθήσουν να είμαστε πιο ευτυχοσμένοι.

Το έργο του Λεωνίδα είναι θαυμαστό και τόσο χρήσιμο όσο ένα ακόμη πτυχίο· ένα πτυχίο που δεν μπαίνει σε κορνίζα, αλλά μπαίνει σε πράξη για μια καλύτερη ζωή· ένα πτυχίο για το ελληνικό κοινό, στο οποίο τα αρχαιοελληνικά διδάγματα, η φιλοσοφία, βρίσκονται στο DNA του και, ευτυχώς χάρη στον Λεωνίδα, αφυπνίστηκαν από τον μακάριο ύπνο που μας είχε ρίξει η σχετική εκπαίδευση στο σχολείο. Εκεί όπου, αντί να μας κάνουν να τα ερωτευτούμε και να τα ζητάμε συνεχώς, μας έκαναν να τα μισήσουμε ή να τα αποδομήσουμε, μέχρι και να ζητήσουμε την κατάργησή τους.

Στο νέο του βιβλίο της σειράς «Ευ ζην» –σειράς για την οποία εύχομαι να συνεχιστεί και με άλλα βιβλία– πραγματεύεται τη διαχείριση των θετικών συναισθημάτων, πάντα από την πλευρά των Στωικών φιλοσόφων.

Θα ρωτήσει κανείς: Εντάξει σχετικά με την ανάγκη της διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων, που ήταν το αντικείμενο του πρώτου βιβλίου. Χρειάζεται και διαχείριση των θετικών συναισθημάτων; Δηλαδή, όταν είμαστε χαρούμενοι, χρειάζεται να διαχειριστούμε τη χαρά μας; Εύλογο το ερώτημα, με σπουδαίες απαντήσεις που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο, με σκοπό να κατανοήσετε πρώτα τη λειτουργία και τη διαδικασία της γέννησης αυτού του υπέροχου κόσμου των συναισθημάτων, σύμφωνα κυρίως με τον Πλάτωνα, και, στη συνέχεια, να τα αξιοποιήσετε ώστε να ζήσετε με ευδαιμονία, δηλαδή με «εσωτερική ισορροπία και εξωτερική επάρκεια».

Αυτή την ερμηνεία δίνει για την ευδαιμονία ο Λεωνίδας, ο οποίος γίνεται, από δάσκαλος αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας, Coach ανθρώπων που αγαπούν την πρόοδο μέσω της

εξονυχιστικής ενδοσκόπησης και αναζήτησης του καλύτερου, του μεγαλύτερου οράματος για τους ίδιους αλλά και για την ευρύτερη κοινωνία. Ενός οράματος που ξεκινά από τους κοινούς αγαπημένους και στη συνέχεια διευρύνεται και αφορά ένα μεγαλύτερο σύνολο, με σκοπό ώστε το ταλέντο που έχει κάθε άνθρωπος μέσα του να ξεκλειδώσει και να απογειώσει την εξέλιξη και την ανάπτυξη.

Σε αυτό το βιβλίο θα απολαύσετε την ερμηνεία της προέλευσης, του προσορισμού του ανθρώπου σύμφωνα με τα μέρη της ψυχής και την ευθυγράμμιση αυτών: Λογιστικό, Θυμοειδές και Επιθυμητικό. Τη νομοτελειακή εξέλιξη της ψυχής με την άσκηση των αρετών, δηλαδή των νοητικών ικανοτήτων που μας επιδεικνύουν τον άριστο τρόπο να ζούμε με σκοπό την ευδαιμονία. Τον ενδεδειγμένο τρόπο να ταξιδεύουμε στους δύο κόσμους, τον νοητό με όχημα την ψυχή, και τον αισθητό με όχημα το σώμα.

Δύο κόσμοι απαραίτητοι για την ισορροπία, την εσωτερική όραση, τη φαντασία και, εντέλει, την άμεικτο ηδονή, άλλως την αυθεντική και υπέρτατη χαρά που απολαμβάνει ο άνθρωπος όταν ανακαλύπτει την απάντηση στο θεϊκό μήνυμα που είναι επωφελές για τον ίδιο αλλά και για την ανθρωπότητα. Την αυτοπραγμάτωση κατά τους πιο σύγχρονους ψυχολόγους, η οποία επιτυγχάνεται, σύμφωνα με τον Λεωνίδα, που αποκρυπτογραφεί έκτακτα τους Στωικούς, με την ανάπτυξη της εσωτερικής όρασης, τη διαχείριση των εντυπώσεων και την εύρεση του κατάλληλου δασκάλου. Δηλαδή την εύρεση του Coach που θα τον βοηθήσει να αντιληφθεί, να κατανοήσει και, το πιο σημαντικό, να εξασκήσει τη σύνδεση της ψυχής με την ευδαιμονία, αυτή τη νέα επωφελή γνώση, και, συγκεκριμένα, τον έλεγχο και των δύο κινήσεων του εκκρεμούς της ανθρώπινης ζωής μεταξύ των αρνητικών και των θετικών συναισθημάτων.

Επιπλέον, το κλειδί για την ευδαιμονία, όπως τονίζει ο Λεωνίδας διά στόματος Πλάτωνος, είναι η σωστή διαχείριση των εντυπώσεων του κέρνιου στρώματος μεταξύ της ψυχής και της προσωπικότητας.

Το βιβλίο αυτό, εκτός από την εμπεριστατωμένη γνώση για την απαραίτητη αλλαγή της συμπεριφοράς των ανθρώπων με σκοπό την αυτογνωσία, την επίτευξη των στόχων τους και, τελικά, το να είναι ευτυχισμένοι, προσφέρει κίνητρο για δράση προτείνοντας πρακτικές ασκήσεις και διευκολύνοντας τον ρόλο του δασκάλου, και, κυρίως, του Coach δασκάλου, αφού, χωρίς προπόνηση εκ των έσω, ο μαραθώνιος της ζωής είναι πολύ πιθανόν να σας αφήνει πολλές φορές χωρίς ανάσες.

Κλείνοντας το εισαγωγικό κείμενο σε αυτό το πολύτιμο βιβλίο, σας προτρέπω να το διαβάσετε ως πηγή οξυγόνου για τους δικούς σας ξεχωριστούς, μοναδικούς αγώνες στο υπέροχο στάδιο της ανθρώπινης ζωής.

Ευχαριστώ θερμά τον Λεωνίδα, που μου έδωσε αυτή τη χαρά να αναπνεύσω κι εγώ τον γεμάτο ευωδιές καθαρό αέρα των πολύτιμων διδαγμάτων της αρχαιοελληνικής φιλοσοφίας και των Στωικών, που ρουφάω με δέος και αχόρταγα τα τελευταία δέκα χρόνια της ζωής μου, δηλαδή από τότε που εισήγαγα και εγώ τη φιλοσοφία στη δουλειά μου, στα εκπαιδευτικά μου προγράμματα, στην ανάπτυξη των ανθρώπων και των επιχειρήσεων σε συνδυασμό με το coaching, που ήταν και η αφορμή της γνωριμίας μου με τον Λεωνίδα. Μας ένωσε η κοινή μας αγάπη για τη φιλοσοφία και η λαχτάρα μας να μεταλαμπαδεύσουμε αυτή την αγάπη γύρω μας για λίγο πιο ευτυχισμένους ανθρώπους και, κατά συνέπεια, καλύτερη κοινωνία.

Είμαι ευγνώμων για κάθε ταξίδι της ζωής μου, και τώρα στον Λεωνίδα, για το «συναισθηματικό» ταξίδι που έκανα με

αυτό το μοναδικό βιβλίο, με καπετάνιο τον ίδιο και τους Στωικούς, στο οποίο προσκαλώ θερμά τον αναγνώστη.

Βαρβάρα Ασημακοπούλου  
Coach εσωτερικής και εξωτερικής ηγεσίας  
CEO Human Resources Expertise  
ba@hre.gr

# Ο ΝΟΗΤΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

---

Όλοι σχεδόν, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι ο άνθρωπος ζει ταυτόχρονα σε δύο κόσμους: στον νοητό και στον αισθητό (υλικό) κόσμο. Ο δεύτερος είναι ο κόσμος τον οποίο αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις μας, ενώ ο πρώτος είναι ο κόσμος που συλλαμβάνουμε μέσω του νου μας. Ο άνθρωπος που απέδειξε την ύπαρξη του νοητού κόσμου ήταν ο Σωκράτης, που εξήγησε ότι, εάν ο άνθρωπος ζούσε μόνον στον υλικό κόσμο, θα του ήταν αδύνατον να συλλάβει έννοιες όπως η ελευθερία ή η ισότητα. Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πώς μπορείτε να ζωγραφίζετε ευθείες, την στιγμή που δεν έχετε δει ποτέ καμία ολοκληρωμένη ευθεία, αφού δεν υπάρχουν ευθείες στον αισθητό κόσμο; Μιλάμε σήμερα για την ισότητα των ανθρώπων και των φύλων, αλλά, αλήθεια, πού υπάρχει η ισότητα στην φύση; Και αφού δεν υπάρχει, πώς εμείς μπορούμε και την συλλαμβάνουμε ως έννοια; Μιλάμε επίσης για την δικαιοσύνη σαν να είναι κάτι αντικειμενικό για όλους τους ανθρώπους, αλλά πού υπάρχει οτιδήποτε σταθερό και αντικειμενικό στον υλικό κόσμο; Άρα ο υλικός κόσμος δεν είναι ο μόνος κόσμος που αντιλαμβανόμαστε. Το ερώτημα τώρα που ανακύπτει είναι εάν αυτός ο κόσμος είναι εξίσου πραγματικός με τον υλικό. Πάλι ο Σωκράτης εξήγησε (στον πλατωνικό *Μένωνα*) ότι για εμάς ο νοητός κόσμος είναι περισσότερο πραγματικός από τον αισθητό, διότι προερχόμαστε από αυτόν. Απόδειξη για αυτό είναι το γεγονός ότι κάθε άνθρωπος έρχεται στην ζωή με ένα σύνολο νοητικών ικανοτήτων και ταλέντων, τα οποία ήδη προϋπάρ-

χουν μέσα μας ως φορτίο, είναι διαφορετικά για τον καθένα και είναι η βάση για να γίνει ο καθένας μας κάτι καινούργιο, κάτι που προηγουμένως δεν υπήρχε.

*«Εάν ο άνθρωπος περνά από την ύπαρξη στην ανυπαρξία, από πού γνωρίζει τέτοια πράγματα που γίνονται επιστήμη, και πώς αναβλύζουν από μέσα του όταν υπάρξει η κατάλληλη ερώτηση;» (Σωκράτης – Πλάτων, Μένων, 86b)*

Ο νοητός κόσμος, σύμφωνα πάλι με τον Πλάτωνα, αποτελεί αρχέτυπο για τον υλικό, και όλη η ενέργεια του αισθητού κόσμου προέρχεται από τον νοητό, η οποία αποκρυσταλλώνεται σε ύλη.

### **Πώς αντιλαμβανόμαστε τον νοητό κόσμο;**

Όπως διαθέτουμε ένα όχημα –το φυσικό μας σώμα– για να κινούμαστε στον αισθητό κόσμο, έτσι έχουμε και την ψυχή μας ως όχημα για τον νοητό κόσμο. Η διαφορά είναι ότι το σώμα προέρχεται από την ψυχή, όπως και ο αισθητός κόσμος προέρχεται από τον νοητό.

*«Δεν έχουμε ψυχή. Είμαστε ψυχή που έχει ένα σώμα».*  
(Τζορτζ ΜακΝτόναλντ)

Η ψυχή μας διαθέτει νοητικές αισθήσεις, όπως ο Νους (μέσω του οποίου συλλαμβάνουμε τα νοητικά όντα) και η εσωτερική όραση (μέσω της οποίας βλέπουμε την ομορφιά –το Κάλλος– τους). Κατά τον Πλάτωνα, η ψυχή μας προέρχεται από ένα ανώτερο επίπεδο του νοητού κόσμου που λέγεται «Βασίλειο των Ιδεών». Γεννήθηκε μέσα σε αυτόν χω-

ρίς αυτοσυνείδηση και αντικειμενικός της σκοπός είναι να επιστρέψει σε αυτόν με πλήρη συνείδηση της ύπαρξής της. Κατά την διάρκεια αυτού του ταξιδιού, και προκειμένου η ψυχή να πετύχει τον μεγάλο της στόχο, ενσαρκώθηκε (ή ενσαρκώνεται) στον αισθητό κόσμο προκειμένου να συλλέξει εμπειρίες και να αποκτήσει τις ικανότητες εκείνες που θα αφυπνίσουν και θα εξελίξουν την συνείδησή της. Το σύνολο των νοητικών ικανοτήτων που εξελίσσουν την συνείδηση της ψυχής μας ονομάστηκε από τους αρχαίους Έλληνες «αρετή». Κάθε φορά που αναπτύσσουμε μία αρετή, αντιλαμβανόμαστε καλύτερα την σχέση μας με τον νοητό κόσμο, συνδεόμαστε με την ψυχή μας ενώ ταυτόχρονα αποκτούμε σημαντικές ικανότητες και στον αισθητό κόσμο, όπως την ικανότητα να πετυχαίνουμε εύκολα όποιον στόχο θέλουμε, ή να είμαστε χαρούμενοι και ευτυχισμένοι. Όταν ένα ανθρώπινο καταφέρει να αφυπνίζει την συνείδησή του, έχει πλήρη αίσθηση του νοητού κόσμου, γνωρίζει πού πάει και ταυτόχρονα μπορεί να κινείται στον υλικό κόσμο με επιτυχία και άνεση. Αυτή η κατάσταση ονομάζεται ευδαιμονία.

*«Η ευδαιμονία είναι μια ευχάριστη ψυχική κατάσταση που προκύπτει από την δραστηριότητα της ψυχής, εφόσον αυτή η δραστηριότητα είναι σύμφωνη με την τέλεια αρετή».*  
(Αριστοτέλης)

### **Από τι αποτελείται η ψυχή;**

Ο Πλάτων αναφέρει τρία μέρη της ψυχής, το Λογιστικό (τον εγκέφαλο που σκέφτεται), το Θυμοειδές (τον εγκέφαλο που αισθάνεται) και το Επιθυμητικό (τον εγκέφαλο που επιθυμεί). Αυτά τα τρία συνδέονται, όπως έχουμε εξηγήσει, σε κάθε

δραστηριότητά μας. Με κάθε σκέψη, το Λογιστικό (το οποίο εδρεύει στον νοητό κόσμο, όπως ένα «cloud» εδρεύει στον server) στέλνει ένα ηλεκτρικό σήμα στο Θυμοειδές προκειμένου να κατασκευαστεί το χημικό περιβάλλον που θα αποτελέσει την βάση για την υλοποίηση της σκέψης. Μόλις παγιωθεί αυτό το συναισθηματικό περιβάλλον, γεννιέται η επιθυμία (συν+κίνηση) να υλοποιήσουμε την σκέψη. Αυτόματα κινείται ο σωματικός οργανισμός μας προς ανάλογες, συγκεκριμένες δράσεις (βλ. και τόμ. 1, Ενότητα 1). Αυτή είναι η «υγιής» διαδικασία όπου μία σκέψη στον νοητό κόσμο υλοποιείται στον αισθητό. Τα πράγματα όμως περιπλέκονται όταν οι δύο κατώτεροι εγκέφαλοι ανεξαρτητοποιούνται και προσπαθούν να ελέγξουν την σκέψη για να ικανοποιούν τις συνήθειές τους. Σκοπός τότε του ανθρώπου είναι να ενώσει αυτά τα τρία μέρη σε μία ενιαία συμπεριφορά κάτω από τις οδηγίες του Λογιστικού εγκεφάλου.

*«Μόνον ο Νους (το Λογιστικό) μπορεί να συλλάβει την πραγματική ουσία της Ψυχής». (Σωκράτης)*

Όταν συμβεί αυτή η ευθυγράμμιση των τριών κέντρων της ψυχής, αφυπνίζεται το ανώτερο Λογιστικό μέρος της, αυτό που οι Στωικοί φιλόσοφοι ονόμασαν *ήγεμονικόν*, όπου εδράζει ο Νους, ο οποίος εκφράζει την αληθινή θέληση της ψυχής, που ονομάζεται «προαίρεση». Μόλις συμβεί αυτό, ο άνθρωπος νιώθει την ανάγκη να βρει και να ενσαρκώσει τον αληθινό (νοητικό) του προορισμό.

*«Σοφόν θα λέγαμε τον άνδρα, από εκείνο το μικρό μέρος της ψυχής, που κυβερνά την ψυχή και που έχει την γνώση του συμφέροντος για κάθε μέρος της ψυχής και για τα τρία αυτά μαζί». (Πλάτων, Πολιτεία, 442c)*



## Τι συμβαίνει όταν ο άνθρωπος βρει τον νοητικό του προορισμό;

Όπως έχει η προσωπικότητά μας στόχους στον υλικό κόσμο, έτσι και η ψυχή μας θέτει στόχους στον νοητό κόσμο. Όταν η ψυχή αρχίζει να αποκτά συνείδηση, ξεκινά την ανάπτυξη συγκεκριμένων ικανοτήτων, που, όπως είπαμε, ονομάζονται *αρετές*. Αυτές οι ικανότητες θα της επιτρέψουν να γίνει αυτό που αληθινά είναι, ενώ ταυτόχρονα θα πετυχαίνει και τους υλικούς στόχους της προσωπικότητας. Έτσι, πίσω από την προσπάθεια απόκτησης ενός καινούργιου αυτοκινήτου βρίσκεται η ανάγκη της ψυχής να βιώσει την ελευθερία, πίσω από τον στόχο «να χτίσω ένα σπίτι» μπορεί να βρίσκεται η ανάγκη ανάπτυξης της αρετής της ανδρείας ή της μεγαλοπρέπειας. Πίσω από τον στόχο «να εκπαιδευτώ στην ζωγραφική» μπορεί να βρίσκεται η ανάγκη της ψυχής να βιώσει την *πραότητα* (αναλυτικά για τις αρετές, βλ. *Μαθήματα Φιλοσοφίας*, Κεφ. 5). Ο άνθρωπος ζει ταυτόχρονα στους δύο κόσμους· να μεν ο νοητός είναι σημαντικότερος, όμως ο υλικός δεν πρέπει να παραμελείται. Αντιθέτως, οι αρετές αναπτύσσονται στον υλικό κόσμο, και οι νοητικές ικανότητες που απορρέουν από αυτές αποκρυσταλλώνονται στην ψυχή. Άρα η εργασία που κάνει η ψυχή γίνεται στον αισθητό κόσμο.

*«Ο ευδαίμων άνθρωπος έχει ανάγκη των σωματικών αγαθών και των εξωτερικών συνθηκών, όπως και της καλής τύχης, για να μην εμποδιστεί η εξέλιξή του. Εκείνοι δε που ισχυρίζονται ότι ο άνθρωπος ο οποίος περιέχεται σε μεγάλες δυστυχίες είναι ευδαίμων, εάν είναι αγαθός, αυτοί εκουσίως ή ακουσίως λένουν ανοησίες».* (Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1153b)

## **Πώς μπορώ να μάθω να αντιλαμβάνομαι τον νοητό κόσμο;**

Κάθε φορά που συλλαμβάνουμε μία ιδέα επικοινωνούμε με τον νοητό κόσμο. Άλλωστε, πού υπήρχε η ιδέα αυτή πριν την συλλάβουμε; Όταν λύνουμε μαθηματικές εξισώσεις ή σχεδιάζουμε γεωμετρικά σχήματα, αντλούμε έμπνευση από τον νοητό κόσμο, μέσω μιας αίσθησης που ονομάζουμε «εσωτερική όραση». Αυτή ενεργοποιείται όταν βιώνω την ομορφιά (Κάλλος) ενός νοητού όντος. Η υλική πλευρά αυτής της αίσθησης ονομάζεται *ἄμεικτος ἡδονή*. Είναι η χαρά που βιώνει το παιδί όταν ανακαλύπτει τον κόσμο παίζοντας. Είναι ο έρωτας του μαθητή που ανακαλύπτει την ομορφιά ενός γνωστικού αντικειμένου, ο ενθουσιασμός του επιστήμονα που κάνει μια ανακάλυψη. Είναι η ανάταση του πιστού όταν προσεύχεται στον θεό, είναι η γαλήνη του ασκητή όταν διαλογίζεται. Αυτό νιώθει η μητέρα που βλέπει το παιδί της να γεννιέται, ο πατέρας που χτίζει ένα σπίτι για την οικογένειά του, και τόσα άλλα. Όλοι αυτοί έχουν κάτι κοινό: στρέφουν την εστίαση της εσωτερικής τους όρασης στην ομορφιά ενός νοητού όντος. Αυτό μπορεί να είναι η Ελευθερία, η Δικαιοσύνη, η Εξέλιξη, η Ισότητα, η Πραότητα, η Αγάπη, η Δημιουργία και άλλα, πολλά από τα οποία ο άνθρωπος δεν τα έχει ακόμα ανακαλύψει. Η εσωτερική όραση εξελίσσεται κάθε φορά που συγκεντρωνόμαστε στην νοητή πλευρά κάθε πράγματος, ενώ τελειοποιείται μέσω του «στοχασμού», διαδικασίας που θα περιγράψουμε σε αυτό το βιβλίο.

*«Λοιπόν, απ' ό,τι φαίνεται, αρετή είναι η υγεία, ευεξία και η ομορφιά της ψυχής, ενώ κακία είναι αρρώστια, ασχημία και αδυναμία της». (Πλάτων, Πολιτεία, 444d)*

## Τι μας εμποδίζει να αναπτύξουμε την αρετή;

Για να καλλιεργήσουμε τις αρετές πρέπει πρώτα να έχουμε πετύχει την ευθυγράμμιση των τριών μερών της ψυχής υπό τις εντολές του Λογιστικού, ώστε να αφυπνιστεί το ηγεμονικό μας μέρος, και η προαίρεση της ψυχής μας να ρέει ελεύθερη προς τον ψυχοσωματικό μας οργανισμό. Το βασικό εμπόδιο σε αυτήν την ευθυγράμμιση είναι ότι πολύ συχνά το Θυμοειδές, δηλαδή ο εγκέφαλος που ελέγχει την παραγωγή των συναισθημάτων (θετικών ή αρνητικών), ανεξαρτητοποιείται και επιχειρεί να πάρει τον έλεγχο των σκέψεων, προκειμένου να καλυφθούν συναισθηματικές ανάγκες και τραύματα. Τότε η ζωή μας βαδίζει στην σύγχυση, η κριτική σκέψη μπαίνει κάτω από την κυριαρχία των συναισθημάτων, και έτσι είμαστε κυριολεκτικά «φτερό στον άνεμο». Κάτω από αυτήν την ανισορροπία όχι απλά αδυνατούμε να καλλιεργήσουμε την αρετή, αλλά δυσκολευόμαστε να πετύχουμε οποιονδήποτε στόχο, όσο σκληρά κι αν προσπαθούμε. Το κλειδί λοιπόν για μια ισορροπημένη ζωή είναι η διαχείριση των συναισθημάτων, τόσο των αρνητικών όσο και των θετικών, διότι και τα δύο χρησιμοποιούνται από το Θυμοειδές για την κυριαρχία του εσωτερικού μας κόσμου. Μπορεί εμείς να νομίζουμε ότι εάν εξαλείψουμε τα αρνητικά συναισθήματα η ζωή μας θα αλλάξει, όμως η αλήθεια είναι ότι εάν δεν εγκαθιδρύσουμε συνειδητά την *άμεικτο χαρά* στην καθημερινότητά μας, τότε η ζωή μας θα παλινδρομεί συνεχώς ανάμεσα στην λύπη και την προσποιητή ευχαρίστηση.

*«Σκέψου ποιος είσαι. Πρώτα είσαι άνθρωπος, δηλαδή κάποιος που δεν έχει τίποτα σημαντικότερο από την προαίρεσή του, κάποιος που υποτάσσει όλα τα άλλα σε αυτήν,*

*ενώ την ίδια την διατηρεί ελεύθερη και αδέσμευτη». (Επίκτητος, Διατριβαί, Β', ι', 1)*

## **Πώς λοιπόν θα ελέγξουμε τα συναισθήματά μας;**

Υπάρχουν συναισθήματα που μας δημιουργούν λύπη και στεναχώρια και συναισθήματα που μας προκαλούν ευχαρίστηση. Έτσι εμείς τα καταχωρούμε σε αρνητικά και θετικά. Οι Στωικοί φιλόσοφοι κάνουν έναν άλλο διαχωρισμό: για αυτούς τα συναισθήματα χωρίζονται σε συνειδητά και ασυνείδητα. Συνειδητά είναι τα συναισθήματα που παράγονται κατ' εντολήν μιας συνειδητής σκέψης, ενώ ασυνείδητα είναι τα συναισθήματα που γεννήθηκαν από το ηλεκτρικό σήμα μιας μη ελεγχόμενης σκέψης. Για παράδειγμα, ο έντονος έρωτας για τους Στωικούς είναι ασυνείδητο συναίσθημα, το οποίο μπορεί να μας κάνει να χάσουμε εντελώς τον έλεγχο του εαυτού μας, με οδυνηρές συνέπειες. Έτσι, οι Στωικοί, όταν αναφέρονται σε αρνητικά συναισθήματα, εννοούν καταστάσεις που μας κάνουν να χάνουμε την επαφή μας με την προαίρεση της ψυχής μας και, κατ' επέκταση, με τον νοητό κόσμο. Όταν ο άνθρωπος μένει απομονωμένος στο υλικό κομμάτι του Σύμπαντος, αναγκαστικά θα βιώσει αρνητικές καταστάσεις, λόγω της συνεχούς κίνησης που χαρακτηρίζει τον κόσμο αυτό. Αντίθετα, όταν το ανθρώπινο ον δεν χάνει την επαφή του με τον κόσμο της ψυχής, μπορεί και βιώνει την σταθερότητα που χαρακτηρίζει τον νοητό κόσμο. Από την μια η σταθερότητα και η αντικειμενικότητα του νοητού κόσμου, και από την άλλη η συνεχής μεταβολή του υλικού κόσμου, συνθέτουν μία νέα δυναμική κατάσταση όπου ο άνθρωπος είναι ήρεμος ψυχικά και δραστήριος εξωτερικά. Αυτή η ψυχολογία ονομάζεται ευδαιμονία. Άρα, αρνητικά (κα-

τά τους Στωικούς) είναι τα συναισθήματα που μας ελέγχουν και μας αφαιρούν την δυνατότητα ευδαιμονίας, ενώ θετικά είναι τα συναισθήματα που προέρχονται από συνειδητές σκέψεις, κρατούν ζωντανή την προαίρεση, δηλαδή την βαθύτερη θέληση της ψυχής μας, και μας συνδέουν με τον νοητό κόσμο. Κύριο έργο του ανθρώπου είναι να κρατά συνειδητό και αφυπνισμένο το ηγεμονικό μέρος της ψυχής του, ώστε αυτό να ελέγχει τα συναισθήματα και όχι το αντίθετο.

*«Όπως το σώμα είναι αντικείμενο του γιατρού, όπως ο αγρός είναι το αντικείμενο του γεωργού, έτσι και το αντικείμενο του φιλοσόφου είναι το ηγεμονικόν μέρος της ψυχής του».* (Επίκτητος, Διατριβαί, Γ', γ', 1)

### **Δηλαδή η ευχαρίστηση (ηδονή) δεν είναι θετικό συναίσθημα;**

Μόνον η άμεικτος ηδονή θεωρείται θετικό, δηλαδή συνειδητό, συναίσθημα, διότι είναι έκφραση της εσωτερικής όρασης. Συνήθως οι άνθρωποι θεωρούν ευχαρίστηση την παύση της λύπης, όμως αυτό δεν είναι αληθινή χαρά, αφού η λύπη επιστρέφει σύντομα, σαν εκκρεμές. Είναι φυσικό να χαιρόμαστε με ένα απόκτημα, αλλά εάν δεν συλλάβουμε την νοητή πλευρά του αντικειμένου που αποκτήσαμε, σύντομα θα αισθανθούμε λύπη γιατί δεν έχουμε στην κατοχή μας το επόμενο μοντέλο. Η ηδονή που δεν κρατά, ή μας κάνει να θέλουμε άμεσα κάτι άλλο ή μας κάνει να μετανιώνουμε για τις πράξεις μας, δεν είναι αληθινή, διότι δεν είναι συνειδητή. Αληθινή χαρά αισθανόμαστε μόνον όταν ο νους μας επικοινωνεί με τον νοητό κόσμο, γιατί μόνον εκεί τα πράγματα παραμένουν σταθερά. Η άμεικτος ηδονή, το αίσθημα που νιώθουμε όταν απενίζουμε κάτι νοητό, π.χ. τον Παρθενώνα, είναι μία

χαρά που δεν ξεχνάμε ποτέ. Δεν είναι τυχαίο ότι συρρέουν επισκέπτες από την άκρη του κόσμου για να δουν μερικά λεπτά τον Παρθενώνα, και αυτήν την αίσθηση την θυμούνται για πάντα. Κάθε φορά που ατενίζουμε κάτι όμορφο, και αυτή είναι μία αίσθηση που μπορούμε να βιώνουμε κάθε στιγμή, κάθε φορά που αισθανόμαστε ευγνωμοσύνη, αγάπη, φιλία, έμπνευση, δημιουργικότητα, είναι γιατί στρέψαμε τον νου μας προς μία ανώτερη συχνότητα. Αυτή η επαφή είναι που αναζητούμε περισσότερο στην ζωή μας. Μπορεί να την ψάχνουμε στα αγαθά, στις σχέσεις και στις επιτυχίες, αλλά η αλήθεια είναι ότι βρίσκεται πάντα δίπλα μας, κάθε στιγμή, αρκεί να συνηθίσουμε να την παρατηρούμε.

*«Η ηδονή είναι αρχή και σκοπός της ευδαιμονίας. Όταν λέμε όμως ηδονή, δεν εννοούμε τις ηδονές των ασώτων και των αισθησιακών απολαύσεων, αλλά να μην υποφέρει κανείς στο σώμα και να μην ταράζεται στην ψυχή».* (Επίκουρος, *Προς Μεινοικέα*, 131)

## **Πώς λειτουργούν τα αρνητικά (μη συνειδητά) συναισθήματα;**

Στον τόμ. 1 παρουσιάσαμε επαρκώς τον μηχανισμό των αρνητικών –μη συνειδητών– συναισθημάτων, ο οποίος συνοψίζεται γενικά ως εξής:

ΛΥΠΗ → ΦΟΒΟΣ → ΘΥΜΟΣ → ΠΑΡΑΦΟΡΑ

Ένα λυπηρό γεγονός τείνει να ανασύρει μία φοβία, προκειμένου να συνεχίσει να υπάρχει. Με αυτό εννοούμε ότι κάθε συναισθηματικό status θέλει να διατηρηθεί, είναι κάτι σαν τον νόμο της αδράνειας, οτιδήποτε υλικό τείνει να διατηρη-

σει την κινητική του κατάσταση. Καθώς ανασύρεται η φοβία, η λύπη επιβεβαιώνεται. Εάν δεν επέμβει το Ηγεμονικό μας μέρος για να διαλύσει την φοβία, τότε αυτή σύντομα θα εξελιχθεί σε μία (ανεξέλεγκτη) επιθυμία, όπως ο θυμός. Η ύπαρξη του θυμού ελέγχει το Λογιστικό μας μέρος και αρχίζουμε να κάνουμε συνεχόμενες σκέψεις που «φουντώνουν» τον θυμό. Σκεπτόμαστε ότι μας πνίγει το δίκιο, οι άλλοι δεν μας καταλαβαίνουν και μας φέρονται αχάριστα. Αυτές οι σκέψεις δίνουν ηλεκτρικά σήματα που υποχρεώνουν το Θυμοειδές κέντρο μας να παραγάγει συναισθήματα που εντείνουν τον θυμό. Όταν «φορτώσουμε» αρκετά, είναι θέμα χρόνου να παραφερθούμε, να μιλήσουμε με κακία, να τσακωθούμε ή να συμπεριφερθούμε άσχημα. Σίγουρα μετά θα το μετανιώσουμε, αλλά εκείνη την στιγμή είναι αδύνατον να συγκρατήσουμε τον χείμαρρο των τοξικών συναισθημάτων που παράγονται εδώ και πολλή ώρα (καμιά φορά, χρόνια ολόκληρα) και πρέπει κάπου να εκτονωθούν. Άρα, για να αναχαιτίσουμε την ροή των αρνητικών συναισθημάτων αρκεί να «πιάσουμε» τον μηχανισμό από την αρχή, από την λύπη εάν είναι δυνατόν. Εκεί ακριβώς μπαίνουν τα θετικά –συνειδητά– συναισθήματα. Η λύπη είναι αδύνατον να αποφευχθεί, διότι είναι ανθρώπινο συναίσθημα, αλλά μπορεί να αντιμετωπισθεί με την ευ-λάβεια, την σωστή υποδοχή των συμβάντων. Εάν η λύπη δεν αντιμετωπιστεί σωστά –κάτι επίσης σύνθητες–, τότε θα υποβιβαστεί σε φόβο, ο οποίος μπορεί να αντιμετωπισθεί με την βούληση, το ξεκαθάρισμα της θέλησης (προαίρεση). Ακόμα κι αν ο φόβος συνεχίσει την δράση του και εξελιχθεί σε άλογη επιθυμία, μπορούμε να την αναχαιτίσουμε στρέφοντάς την σε συνειδητή χαρά. Στον τόμο αυτό θα αναλύσουμε ακριβώς τις παραπάνω διαδικασίες και θα εξηγήσουμε την διαδικασία της αναβαθμισμένης σκέψης, μια συνειρμική σειρά σκέψεων που αναβαθμίζει κάθε

συναίσθημα και αφυπνίζει την εσωτερική όραση. Τελικά θα συνειδητοποιήσουμε ότι δεν έχει σημασία τι μας συμβαίνει, αλλά πώς εμείς το αντιμετωπίζουμε.

*«Για μένα όλοι οι οίωνοί είναι καλοί αν το θέλω εγώ, γιατί ό,τι κι αν μου τύχει, στο χέρι μου είναι να ωφεληθώ από αυτό». (Επίκτητος, Εγχειρίδιον, 18)*

### **Πώς όμως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις;**

Κατά τον Πλάτωνα, όλα τα γεγονότα της ζωής μας, όλες μας οι εμπειρίες, αποτυπώνονται πάνω σε μία πλάκα από κερί που βρίσκεται μεταξύ ψυχής και προσωπικότητας. Εμείς δεν θυμόμαστε τα γεγονότα αυτά καθ' εαυτά, αλλά την εντύπωσή τους πάνω σε αυτό το στρώμα. Κάθε φορά που μας συμβαίνει ένα παρόμοιο γεγονός συνειρμικά ανασύρεται η ανάλογη εντύπωση, έτσι και το νέο γεγονός καταγράφεται με τον ίδιο τρόπο. Η συσσώρευση πολλών ομοειδών γεγονότων πάνω στην πλάκα από κερί μπροστά στην ψυχή μας δημιουργεί (πάλι κατά τον Πλάτωνα) μια σφραγίδα αποτυπώσεων μέσω της οποίας εμείς ερμηνεύουμε όλα όσα μας συμβαίνουν (βλ. και τόμ. 1, σελ. 143-144). Αυτό σημαίνει ότι όλα τα γεγονότα της ζωής μας, ευχάριστα, δυσάρεστα ή πολύ δυσάρεστα, βρίσκονται αποτυπωμένα μέσα μας κάθε στιγμή. Το ερώτημα είναι πώς εμείς επιθυμούμε να τα μεταφέρουμε, γιατί τα μεταφέρουμε συνεχώς μαζί μας, είτε το θέλουμε είτε όχι. Οι Στωικοί αναφέρουν ότι κάθε πράγμα έχει δύο χειρολαβές: από την μια μπορεί να μεταφερθεί και από την άλλη όχι. Αυτό σημαίνει ότι εμείς έχουμε τον έλεγχο για το πώς καταγράφονται τα συμβάντα στην πλάκα μας από κερί.



Εάν αποτυπώνουμε τα γεγονότα από την πλευρά που δεν μεταφέρονται, τότε αυξάνουμε το εσωτερικό μας βάρος (άγχος κατά τους Στωικούς), φράσσουμε την ψυχική μας ενέργεια, η οποία καταναλώνεται στο να «κουβαλάει» παρελθοντικά γεγονότα και είμαστε επιρρεπείς σε άλλα αρνητικά συναισθήματα. Επειδή όμως κάθε πράγμα του υλικού κόσμου έχει πάντα δύο πλευρές, μπορούμε να εντυπώσουμε στην πλάκα από κεριά τα αρνητικά γεγονότα από την θετική τους πλευρά, πιάνοντάς τον από την χειρολαβή που εύκολα μπορεί να μεταφερθεί (βλ. και τόμ. 1, σελ. 352). Τώρα, το παρελθοντικό γεγονός δεν αυξάνει το άγχος μας, δεν δημιουργεί μπλοκαρίσματα στην προαίρεση· αντιθέτως, είναι ένα πολύ σημαντικό δημιουργικό εργαλείο για να πετύχουμε όλους τους στόχους μας. Οι εντυπώσεις σας είναι η περιουσία σας, αρκεί να τις αποτυπώνετε από την χειρολαβή που μπορούν να μεταφερθούν. Καθημερινά αξίζει να αφιερώνουμε χρόνο στο να καταχωρούμε εντυπώσεις εμπειριών που θεωρούμε ότι είναι σε «εκκρεμότητα», δηλαδή δεν αποτυπώθηκαν από την σωστή λαβή. Αυτές μπορεί να απεικονίζουν συμβάντα που έλαβαν χώρα πολλά χρόνια πριν και δεν εντυπώθηκαν σωστά. Σε αυτήν την περίπτωση κάνουμε μία «αναπαλαίωση» της προηγούμενης ανάμνησης, προκειμένου να δημιουργηθεί μια νέα, «ελαφρύτερη» και πιο ευέλικτη εντύπωση. Θα καταλάβουμε ότι το κάναμε σωστά, εάν αισθανθούμε ότι «έφυγε ένα βάρος από πάνω μας». Και αυτό ακριβώς συνέβη.

*«Το καλό υπάρχει εκεί που είναι αδέσμευτη η προαίρεση, δηλαδή όπου υπάρχει ορθή χρήση των εντυπώσεων».* (Επίκτητος, Διατριβαί, Β', κβ', 29)

## **Πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε σωστά τις εντυπώσεις;**

Ίσως να ακούστηκε περίεργα, αλλά επιμένω ότι οι εντυπώσεις, δηλαδή οι αποτυπωμένες αναμνήσεις μας στην πλάκα από κερί ανάμεσα στην ψυχή και την προσωπικότητά μας, είναι περιουσία μας. Έχουν σημαντική αξία για εμάς, αφού συχνά σκεπτόμαστε, αποφασίζουμε και κρίνουμε μέσω αυτών. Άρα το να μάθουμε πώς να οργανώνουμε αυτήν την πλάκα από κερί έχει επείγουσα προτεραιότητα για την ζωή μας. Το πρώτο κύριο καθήκον μας είναι να συνηθίσουμε να καταχωρούμε τις νέες εντυπώσεις με τέτοιο τρόπο ώστε να μας βοηθούν να πετυχαίνουμε αυτά που στοχεύουμε, και το δεύτερο είναι να «αναπαλαιώσουμε» όλες τις παλιές εντυπώσεις που κυριαρχούν μέσα μας, ώστε να μην μπαίνουν εμπόδιο σε αυτά που στοχεύουμε. Για παράδειγμα, εάν κάποιος επιθυμεί να αποκτήσει πολλά χρήματα και μέσα του κυριαρχούν εντυπώσεις που απεικονίζουν το ότι τα χρήματα είναι «βρόμικα» και αυτοί που τα διαθέτουν είναι απατεώνες, θα βρίσκει συνεχώς εμπόδια στον δρόμο του. Αυτό γιατί η ψυχική ενέργεια, στην οποία οφείλεται η ζωή μας και η καθημερινή μας δύναμη, θα προσπίπτει συνεχώς πάνω στην συγκεκρωμένη εντύπωση, η οποία θα γεννά αντίστοιχες σκέψεις, που θα στέλνουν συνεχώς ηλεκτρικά σήματα στον συναισθηματικό εγκέφαλο (Θυμοειδές) για να παραχθούν χημικά στοιχεία που τείνουν να υλοποιήσουν την ίδια. Η ψυχή μας (η οποία βρίσκεται στον νοητό κόσμο) συνεχώς τροφοδοτεί με ενέργεια το σώμα μας, χωρίς αυτήν την ενέργεια δεν διαθέτουμε ζωή. Η πλάκα από κερί βρίσκεται ανάμεσα στην πορεία αυτής της ενέργειας (μεταξύ του νοητού μας μέρους και του υλικού μας μέρους) και, καθώς δημιουργείται η προσωπικότητά μας, το υλικό μας μέρος λαμβάνει ψυχική ενέργεια μέσω αυτού του στρώματος. Έτσι αυτές οι εντυπώσεις δεν είναι απλά ανα-

μνήσεις, αλλά ζωντανές εικόνες μέσω των οποίων τρεφόμαστε ενεργειακά. Το ερώτημα είναι τι είδους τροφή θέλουμε να λαμβάνουμε κάθε στιγμή. Εάν οι εντυπώσεις μας είναι αποτυπωμένες από την χειρολαβή που μπορούν να μεταφερθούν χωρίς να προσθέτουν εσωτερικό βάρος, τότε η καθημερινή μας ενεργειακή-νοητική τροφή είναι η χαρά και τότε η ευδαιμονία είναι εύκολα επιτεύξιμη. Εάν οι εντυπώσεις μας είναι αποτυπωμένες έτσι ώστε να απεικονίζουν ενοχές, αγαριστία, νευρώσεις και τραύματα, τότε ζούμε δυστυχισμένα ακόμα κι αν έχουμε τα πάντα στον υλικό κόσμο. Όπως θα δούμε, η ευδαιμονία σημαίνει εσωτερική και εξωτερική ισορροπία, και αυτή η κατάσταση ξεκινά με την τακτοποίηση των εντυπώσεων. Και μεγάλο μέρος της προσοχής μας αξίζει να τοποθετείται καθημερινά σε αυτήν την εργασία (βλ. και τόμ. 1, Ενότητα 6).

*«Μήπως άκουσες ποτέ την όραση να μιλάει για τις ικανότητές της; Μήπως άκουσες την ικανότητα της ακοής; Όλες οι αισθήσεις έχουν οριστεί, σαν υπηρέτες και δούλοι, να βοηθούν την ικανότητα χρήσης των εντυπώσεων». (Επίκτητος, Διατριβαί, Β', κγ', 7)*

#### ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ:

- Αντιλαμβανόμαστε δύο διαφορετικούς κόσμους: τον νοητό κόσμο και τον υλικό (αισθητό) κόσμο.
- Όπως κινούμαστε στον αισθητό κόσμο με το σώμα μας και την προσωπικότητά μας, έτσι κινούμαστε στον νοητό κόσμο μέσω της ψυχής μας.

– Ότι είναι οι αισθήσεις μας για το σώμα, είναι ο νους για την ψυχή. Όπως μπορούμε να καλλιεργήσουμε τις αισθήσεις μας για να αντιλαμβανόμαστε καλύτερα, έτσι μπορεί ο νους να καλλιεργηθεί ώστε να αντιλαμβάνεται ανώτερα νοητικά επίπεδα.

– Στον νοητό κόσμο κατοικούν οι Ιδέες, όπως η Δικαιοσύνη, η Ελευθερία, η Ισότητα κ.ά. Ένας άνθρωπος μπορεί άμεσα να τις αντιληφθεί, μέσω της νοητικής (εσωτερικής) του όρασης.

– Εμείς είμαστε μία ψυχή που δημιούργησε ένα σώμα και όχι το αντίθετο. Ο σκοπός της δημιουργίας του σώματος είναι η εξέλιξη της συνείδησης της ψυχής. Όπως θέτει η προσωπικότητα στόχους στον αισθητό κόσμο, έτσι και η ψυχή έχει συγκεκριμένο πλάνο στο νοητό.

– Η ψυχή αποτελείται από 3 μέρη (κέντρα – εγκέφαλοι) που ελέγχουν τρεις ικανότητες: Την σκέψη (Λογιστικό), το συναίσθημα (Θυμοειδές) και την αυτόματη επιθυμία (Επιθυμητικό).

– Το Λογιστικό διαθέτει ανώτερα μέρη όπως το Ηγεμονικό, που είναι είναι η έδρα της ψυχικής θέλησης (προαίρεση κατά τους Στωικούς). Μόνον όταν αυτά τα μέρη ελέγχουν τον βιοσωματικό μας οργανισμό είμαστε σε ευδαιμονία.

– Η ευθυγράμμιση των τριών κέντρων στην θέληση του Ηγεμονικού γίνεται με τον έλεγχο των συναισθημάτων (θετικών και αρνητικών).

– Ανάμεσα στην ψυχή και την προσωπικότητα υπάρχει ένα κέρινο στρώμα, όπου εντυπώνονται όλες μας οι εμπειρίες, και μέσω αυτών διαμορφώνεται η προσωπικότητά μας. Οι εντυπώσεις αυτές αποτελούν προσωπική ερμηνεία και όχι πραγματικότητα.

– Η οργάνωση και η τακτοποίηση αυτού του στρώματος έτσι ώστε όλες οι εντυπώσεις που υπάρχουν σε αυτό να είναι χρήσιμες και δημιουργικές για εμάς οριοθετούν την βασική εργασία πάνω στον εαυτό μας, σύμφωνα με την Στωική φιλοσοφία.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 1

# Η ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ ΩΣ ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

*«Ποιος είναι ευδαίμων; Αυτός που στο σώμα έχει υγεία, στην ψυχή έχει ευχέρεια και ικανότητα, και είναι στην φύση του να μαθαίνει εύκολα». (Θαλής ο Μιλήσιος)*

Οι αρχαίοι Έλληνες, όταν μιλούσαν για την ανθρώπινη ευδαιμονία, εννοούσαν μία κατάσταση που συνδύαζε ταυτόχρονα την ψυχική ισορροπία, την ευτυχία, την αφθονία και την αρετή. Για να προσεγγίσει κάποιος αυτό το επίπεδο θα πρέπει να ξεκινήσει από την αυτογνωσία και, μέρα με την ημέρα, να καλλιεργεί ικανότητες που τον καθιστούν ξεκάθαρο εσωτερικά και πλήρη εξωτερικά.

ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑ = ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΓΑΛΗΝΗ + ΕΠΙΤΕΥΞΗ  
ΣΗΜΑΝΤΙΚΩΝ ΕΞΩΤΕΡΙΚΩΝ ΣΤΟΧΩΝ

Η εργασία γίνεται και στους δύο κόσμους ταυτόχρονα: Πετυχαίνουμε εξωτερικούς στόχους διά μέσου της εσωτερικής ισορροπίας. Οι Στωικοί φιλόσοφοι ονόμασαν αυτήν την κατάσταση «α-πάθεια», δηλαδή κατάσταση «έξω από τα πάθη». Για να φθάσει ένας άνθρωπος σε αυτό το υπέροχο επίτευγμα θα χρειαστεί να αναπτύξει –καταρχάς– δύο σημαντικές ικανότητες: την αυτοπαρατήρηση και την συνειδητοποίηση εσωτερικής γνώσης. Για τους αρχαίους, όλη η γνώση που

χρειαζόμαστε είναι ήδη μέσα μας και το μόνο που θα χρειαστεί είναι να την ανακαλύψουμε. Μέσω της αυτοπαρατήρησης, μπορούμε να μαθαίνουμε τους ψυχικούς μηχανισμούς μας, ενώ, μέσω του «στοχασμού» (μιας διαδικασίας που μοιάζει με αυτό που εμείς ονομάζουμε «διαλογισμό»), μπορούμε να ανασύρουμε από αυτούς τους μηχανισμούς εσωτερική γνώση. Μέσω αυτών των ικανοτήτων, οι Στωικοί φιλόσοφοι μπορούσαν να ελέγχουν τις ερμηνείες που έδιναν στα εξωτερικά γεγονότα, φθάνοντας στην «α-πάθεια». Καθώς ή «α-πάθεια» εγκαθιδρυόταν ως κυρίαρχη νοοτροπία μέσα τους, προσέγγιζαν όλο και περισσότερο την πολυπόθητη ευδαιμονία.

### **Η «α-πάθεια» των Στωικών είναι μία δυναμική κατάσταση**

*«Ο σοφός πονεί μεν, αλλά δεν βασανίζεται».* (Χρύσιππος – Στοβαίος, *Ανθολόγιον*, Ζ', κα')

Η διαφορά του ανθρώπου που βρίσκεται υπό την εξάρτηση των παθών, δηλαδή του μηχανισμού των αρνητικών συναισθημάτων, και του ανθρώπου που βρίσκεται σε στωική «α-πάθεια» είναι ότι τα εξωτερικά γεγονότα δεν του προκαλούν εσωτερική φθορά. Φυσικά αισθάνεται λύπη όταν συμβαίνουν άσχημα πράγματα, αλλά η συγκέντρωσή του αμέσως εστιάζεται στις εντυπώσεις λύπης που αναβλύζουν εσωτερικά. Επιχειρώντας την μετατροπή τους και την αναπαλαίωσή τους, δηλαδή την επανακαταχώρηση των παρελθοντικών γεγονότων, «πιάνοντάς τα» από την λαβή που είναι εύκολα μεταφέρσιμα, μειώνει το εσωτερικό άγχος και κερδίζει ενέργεια και αυτοπεποίθηση. Εξωτερικά αυτό πολλές φορές μοιάζει με αναισθησία, αλλά είναι το ακριβώς αντίθετο: ο στωικός βρίσκε-

ται σε μία δυναμική κατάσταση συνεχούς αλλαγής, μόνο που αυτή η αλλαγή συντελείται κυρίως εσωτερικά.

*«Η διάνοια, αν και παίρνει μέρος στις συγκινήσεις της σάρκας, εντούτοις εξακολουθεί να μένει ατάραχη και να διατηρεί την δική της υπεροχή». (Μάρκος Αυρήλιος, Τα εις εαυτόν, Θ', μ')*

## Η ενδυνάμωση του παρατηρητή

Στο Συμπόσιον ο Πλάτων μάς περιγράφει ένα περιστατικό από την ζωή του Σωκράτη, όπου ο φιλόσοφος κατάφερε να μείνει ακίνητος μία ολόκληρη μέρα κοιτάζοντας προς την ανατολή.

*«Συγκεκριμένα, ο Σωκράτης είχε απορροφηθεί με κάποια σκέψη και στεκόταν από την αυγή ακίνητος στο ίδιο μέρος, όλος στοχασμό. Επειδή όμως ήταν σε αδιέξοδο, δεν τα παραιτούσε αλλά επέμενε να στέκεται και να συλλογιέται. Και ήδη ήταν μεσημέρι και οι άλλοι τον πρόσεξαν κι έλεγαν μεταξύ τους ότι ο Σωκράτης είναι εκεί στημένος από το πρωί μελετώντας κάποιο θέμα. Κάποιοι μάλιστα από τους Ίωνες, αφού δείπνησαν, έβγαλαν τα στρωσίδια τους έξω από τις σκηνές, για να κοιμηθούν στην δροσιά και παράλληλα παρακολουθούσαν να δουν αν αυτός θα στεκόταν εκεί και τη νύχτα. Έμεινε λοιπόν εκεί ακίνητος ως το πρωί που βγήκε ο ήλιος. Έπειτα προσευχήθηκε στον ήλιο και αποχώρησε». (Πλάτων, Συμπόσιον, 220d)*

Αυτό που οι άλλοι έβλεπαν ήταν τον Σωκράτη να μένει ακίνητος, αλλά αυτό που δεν μπορούσαν να δουν είναι τις



εσωτερικές αλλαγές που επιτελούνταν μέσα στην ψυχή του. Ο άνθρωπος, όταν το σώμα του ηρεμήσει, μπορεί να βάλει σε λειτουργία ένα σύστημα παρατήρησης που του επιτρέπει να βλέπει πώς αποκρυσταλλώνονται τα εξωτερικά γεγονότα μέσα στον ψυχισμό του. Ο άνθρωπος, σαν παρατηρητής πια, κοιτάζει κατάματα τις λανθασμένες εν-τυπώσεις που έχουν αποτυπωθεί στο στρώμα από κεριά μπροστά από την ψυχή του και επιχειρεί να τις μετατρέψει σε νέες, πιο δημιουργικές, ιδέες για την εξέλιξή του. Αυτή η διαδικασία, αυτός ο εσωτερικός διάλογος, στην αρχαία εποχή ονομαζόταν *στοχασμός*, στην σημερινή εποχή είναι περίπου αυτό που ονομάζουμε *διαλογισμό*.

*«Η μετάβασις εκ του αισθητού πεδίου των πολλών εις το νοητόν του ενός, ως θέτει ο Πλάτων την ικανότητα διανοίας του ανθρώπου, αποτελεί αξίωμα και είναι ο ακρογωνιαίος λίθος κάθε διαλογισμού».* (Αλτάνη, *Ελληνικός δια-λογισμός*, τόμ. Α', σελ. 297)

## **Πώς πραγματοποιείται μια επιτυχημένη πρακτική στοχασμού-διαλογισμού**

Η πρώτη ολοκληρωμένη πρακτική στοχασμού-διαλογισμού περιγράφεται από τον Μάρκο Αυρήλιο, και το βασικό της βήμα είναι η αποταύτιση του νου από τα συνεχή δεδομένα των αισθήσεων. Αυτό επιτυγχάνεται σε τρία στάδια:

1ο: Ακινητοποίηση του σώματος σε μία βολική, άνετη στάση. Αυτό το στάδιο μειώνει την ροή των ερεθισμάτων.

2ο: Έλεγχος της αναπνοής έτσι ώστε να γίνει πιο πλατιά και ήρεμη. Αυτό θα βοηθήσει τον νου να λειτουργήσει (κυ-

ρίως) σε χαμηλότερες εγκεφαλικές συχνότητες (βλ. *Μαθήματα Φιλοσοφίας*, σελ. 231). Είναι λογικό σε αυτό το σημείο να αναβλύσουν εντυπώσεις από παρελθοντικά γεγονότα που βρίσκονται σε «εκκρεμότητα». Μπορείτε να ασχοληθείτε για να «αναπαλαιώσετε» μία από αυτές, ώστε να αισθανθείτε λίγο πιο ανάλαφρα, και έτσι να συγκεντρωθείτε καλύτερα στην άσκηση.

3ο: Καθώς ο νους «αδειάζει» στρέφεται σε ένα σημείο ή αντικείμενο εξωτερικό ή εσωτερικό, δηλαδή διοχετεύουμε τον στοχασμό μας προς το θέμα ή το αντικείμενο που θέλουμε να μελετήσουμε. Ο τρόπος που το κάνουμε είναι τέτοιος ώστε να λαμβάνουμε πληροφορίες από τις εσωτερικές και όχι τις εξωτερικές αισθήσεις:

*«ΣΩΚΡΑΤΗΣ: Με ποιον τρόπο, Κρατύλε, αυτοί που έθεσαν τα ονόματα γνώριζαν τα πράγματα πριν τεθούν οι λέξεις; Είναι δυνατόν, όπως φαίνεται, να μάθουμε χωρίς την βοήθεια των ονομάτων τα όντα».* (Πλάτων, *Κρατύλος*, 438c)

Ο στοχασμός μας λοιπόν γίνεται διαλογισμός όταν ο νους μας αρχίζει να συλλαμβάνει τις Ιδέες χωρίς να τις φυλακίζει σε λέξεις. Κάθε φορά που εστιάζουμε σε ένα αντικείμενο χωρίς να περιορίζουμε σε λέξεις αυτό που βιώνουμε αρχίζουμε να ανακαλύπτουμε την νοητή πλευρά του.

*«Η ψυχή δεν έχει χρώμα, ούτε σχήμα, ούτε γίνεται αισθητή με την αφή. Είναι δηλαδή αόρατη και άυλη και η πραγματική της ουσία είναι θεατή μόνον από τον κυβερνήτη της ψυχής, τον νου».* (Πλάτων, *Φαίδρος*, 247c)

Μάθετε να ζείτε σε εσωτερική ισορροπία και ταυτόχρονα μέσα σε εξωτερική αφθονία, να πετυχαίνετε κάθε στόχο που θέτετε και να καλλιεργείτε ποιοτικές σχέσεις, σύμφωνα με τις διδασκαλίες των Στωικών φιλοσόφων. Μάθετε γιατί το Σύμπαν μας είναι πολυδιάστατο και πώς επικοινωνούμε με αυτό μέσω των συναισθημάτων μας. Βάλτε ξανά τη χαρά στην καθημερινότητά σας και πλημμυρίστε με αγάπη και έρωτα για τη ζωή!

Σε αυτό το βιβλίο, ο Λεωνίδας Γεωργιάδης, μαθηματικός και δάσκαλος της Φιλοσοφίας στην «Ελληνική Αγωγή», εξηγεί αναλυτικά, με πλήθος ασκήσεων, πρακτικών και παραδειγμάτων, πώς μπορεί κάποιος να διαχειριστεί όλα τα γεγονότα που συμβαίνουν στη ζωή του για να ζήσει ευτυχισμένος!



**Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ**  
psychogios.gr

ISBN: 978-618-01-4645-5



9 786180 146455

ΚΩΔ. ΠΡΗΧΘΗΕ: 27618